

テレワーク・新型コロナウイルス感染症の対応など、  
ストレスとうまく付き合うツールとしてご活用ください。

デライト式 SELF CARE CARD

# セルフケアカード



あなたはストレスと  
上手く付き合っていますか？



健康で生き生き  
自分らしく！



## セルフケアとは

一般的には自分自身で心や身体についてケア（管理や手入れなど）を行うことを言います。特に「働く人のメンタルヘルス（心の健康）において良くない状態であればそれを改善し、良い状態であればそれを保ちながら、さらに良くするためにケアすること」を指します。「生き方・働き方を含めて自分自身を大切にすること」と言えます。

## セルフケアの必要性

### なぜセルフケアが必要か

様々なストレスにより心身の健康状態が悪化する労働者の増加は、近年、大きな社会問題となっています。

その改善のために国や企業は様々な施策を実施していますが、メンタルヘルス不調を未然に防ぐためには、まずは働く人一人一人が自分に合ったセルフケアを積極的に実践する必要があります。

厚生労働省が定める「労働者の心の健康の保持増進のための指針」においても、その重要性が示されています。

主体的にセルフケアに取り組むことで、仕事を含めた日常生活において過度なストレスから自分自身を守り、健康的な生活を維持・向上させることができます。



### セルフケアでストレスをマネジメントする。

日々の生活や仕事においては大小様々なストレスによる力が加わります。心の健康を維持するには、その凹みを跳ね返す力、回復する力が必要となります。日常、様々なセルフケアを意識して行うことは、これらの力を向上させていくことにつながります。

セルフケアとはストレスをうまくマネジメントすることなのです。

### ストレスをマネジメントする方法

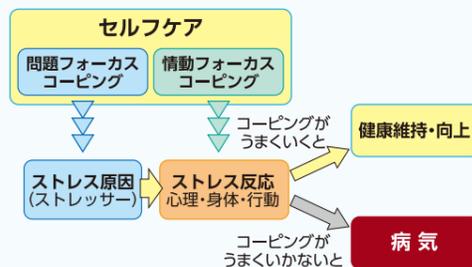
ストレスをマネジメントする方法は大きく次の2つのコーピングに分類されます。コーピングとはストレス要因を軽減したり、ストレス反応を和らげたりするための様々な行動や考え方、ストレスへの対処法のことです。

#### ●情動フォーカス・コーピング

ストレス要因から一時的に距離をとり、情動（感情・気分）面にフォーカスして、気分転換を図ったり、表出しているストレス反応を和らげたりすることを目的としています。

#### ●問題フォーカス・コーピング

問題（ストレス要因）にフォーカスして、考え方をえたり行動を起こしたりすることで、ストレス要因からの影響を最小限に抑えることを目的としています。



裏面に、セルフケアカードの活用方法について解説があります。ぜひ、ご覧ください。

## セルフケアカードとは

効果的にセルフケアを行うための具体的なコーピング(ストレス対処)の手法、およびコーピングの前提となる自己理解において欠かせない感情表現を厳選・体系化して80枚のカードにしたものです。

### 例 情動フォーカス・カード

<おもて面>

<うら面>

「問いかけ」を読んでコーピングが実践できているかどうかを確認しましょう

コーピング力を高めるために提案を実践してみましょう

カテゴリをもう少し具体的に表現しています

このカード項目を具体的に実践するためのポイントとアドバイスです

### 例 感情カード

<おもて面>

<うら面>

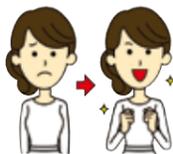
自己理解の場面でネガティブな感情や気分を明確に言葉で表現しましょう

うら面にはおもて面の感情・気分の対義語またはその感情や気分が解消された場合のポジティブな感情表現が記載されています。ポジティブな感情をイメージしましょう。

## セルフケアカード活用のメリット

### 個人にとって

- 健康で生き活きと自分らしく働く基礎をつくることができます。
- 具体的なセルフケアの方法が分かるので、すぐに実践に移すことができ、メンタルヘルス不調を未然に予防することができます。



### 会社にとって

- 全従業員を対象としたメンタルヘルス対策推進のためのツールとして、また、健康経営や働き方改革に向けた施策の一環として活用することで、メンタルヘルス不調を予防し、企業に求められる安全配慮義務を果たしながら、生産性を向上させることができます。



### グループワークへの実践

自分のコーピング力をランクの結果とセルフワークのプロセスで気づいたことをグループ内で発表し合うと、自分自身のコーピング力の認識を深めることができ、コーピング力を高めるヒントを得ることができます。



### 集合研修を承っております

集団研修を開催させていただきます。費用は実施の人数や規模により変動しますので、あくまで目安となります。交通費・旅費、別途実費。

- 集合研修：約2時間 60,000円
  - セルフケアカード：3,300円(税込1セット)
  - 研修テキスト資料：500円(1冊)
- ※Web及びZOOMなどの研修にも対応できます。



( ストレスチェックを実施している企業も多くなってきた半面、その対応が出来ていないのが現実です。 「セルフケアカード」を活用して、心の健康の改善にご活用ください。 )



〒001-0010  
札幌市北区北10条西1丁目10番1号 MCビル7階  
info@wakuwaku-hr.com

「このチラシを見た!」とお気軽にお電話を!

☎011-299-8210

<http://www.sr-terrace.com/>

